همه چیز در مورد خواب نیمروزي ...

مدت زمان مناسب

مزایا

خواب نیمروزی ۲۰ دقیقه و یا کمتر

افزایش انرژی، افزایش هوشیاری و قابلیت به دست آوردن آنها

خواب نیمروزی ۳۰ تا ۴۵ دقیقه‌ای

تقویت حافظه و افزایش قدرت خلاقیت و بهره وری در محل کار

خواب نیمروزی به میزان ۱ ساعت

بهبود حافظه کوتاه مدت و کمک به مغز برای اداره و حل و فصل کارهای باقی مانده در روز. این میزان خواب می‌تواند برای شما مشکل ایجاد کند، زیرا مغز در حال آماده شدن برای فرو رفتن به خوابی عمیق بوده و اکنون باید بیدار شود.

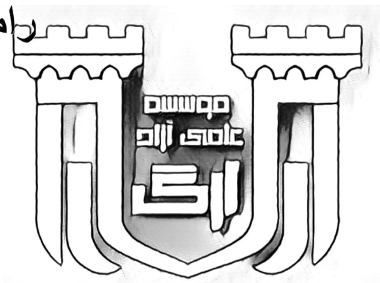
خواب نیمروزی بیشتر از ۱ ساعت

کمک به مغز برای رفتن به حالت آرامش. اگرچه خوابیدن بیشتر از ۱ ساعت، خستگی و خواب آلودگی بعد از بیدار شدن را به همراه خواهد داشت.

بخش فیزیکی

بخش روحی

رامین الماسی



@KANOON_TARK
یک جلسه مشاوره رایگان با
ارسال عدد "۹۶"به سامانه ارگ
almase ghardi

رامین الماسی

منبع روزیاتو